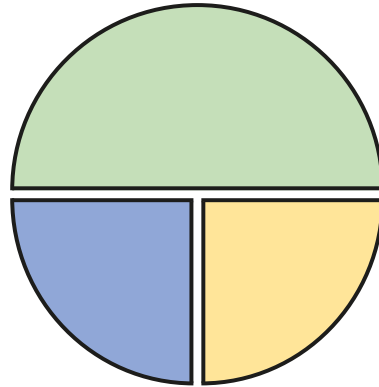




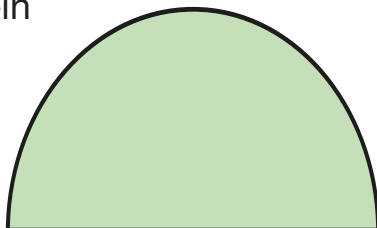
## Teller-Regel

---

### Achte auf gesunde Ernährung!



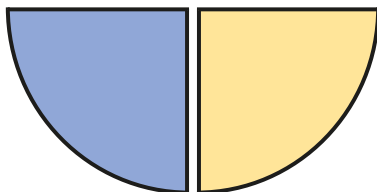
Die Hälfte deines Tellers sollte bei jedem Essen mit Obst oder Gemüse gefüllt sein



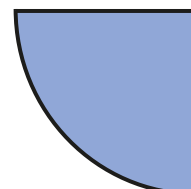
Es gibt viele Obstsorten: **A**pfel, **B**anane, **C**lementine, **D**attel, **E**rdbeere...  
Und Gemüsesorten: **A**vocado, **B**lumenkohl, **C**hampignon, **D**illgurke...

Obst und Gemüse sind wichtige Bestandteile unserer Nahrung und enthalten viele wichtige Vitamine.

Die andere Hälfte des Tellers kann mit tierischen Produkten und Beilagen gefüllt werden.



Tierische Produkte liefern uns Eiweiße:  
Milch, Joghurt, Käse, Quark, Fleisch, Fisch, Eier.



**Tipp:**

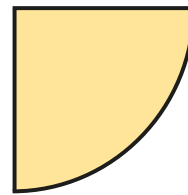
Auch bestimmte pflanzliche Lebensmittel enthalten Eiweiß.  
Ersetze tierische Produkte durch pflanzliche Produkte, dadurch hilfst du der Umwelt und den Tieren.

Pflanzliches Eiweiß ist zum Beispiel in: Erbsen, Linsen, Bohnen, Erdnüssen, Walnüssen, Sojabohnen und Tofu.

Zu den Beilagen gehören:

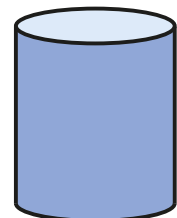
Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Kartoffeln,  
aber auch Müsli und Haferflocken.

Das sind die Energie-Lieferanten.



Zu jedem Essen gehört auch ein Getränk,

am besten ohne Zucker, zum Beispiel Wasser oder Tee.



Das sind unsere Tipps für eine gesunde Ernährung:

1. Mehr Obst und Gemüse essen.
2. Pflanzliche Öle, zum Beispiel Raps- oder Oliven-Öl verwenden.
3. Mehr Vollkorn-Produkte essen, zum Beispiel Vollkorn-Brot oder Vollkorn-Nudeln.
4. Weniger Salz und mehr Kräuter zum Würzen von Speisen benutzen, zum Beispiel Thymian, Basilikum oder Petersilie.

Quelle – Bilder: © vdek / Jörg Hafemeister; vdek / LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH

Quelle – daher wissen wir das:

Harvard T.H. Chan School of Public Health (Hrsg.) (2021). Der gesunde Teller (German). Zugriff am 30.06.2021.  
Verfügbar unter <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/german/>